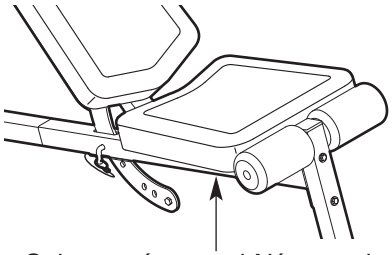
WEIDER® 150 TC

Nº de Modelo WEEVBE5909.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

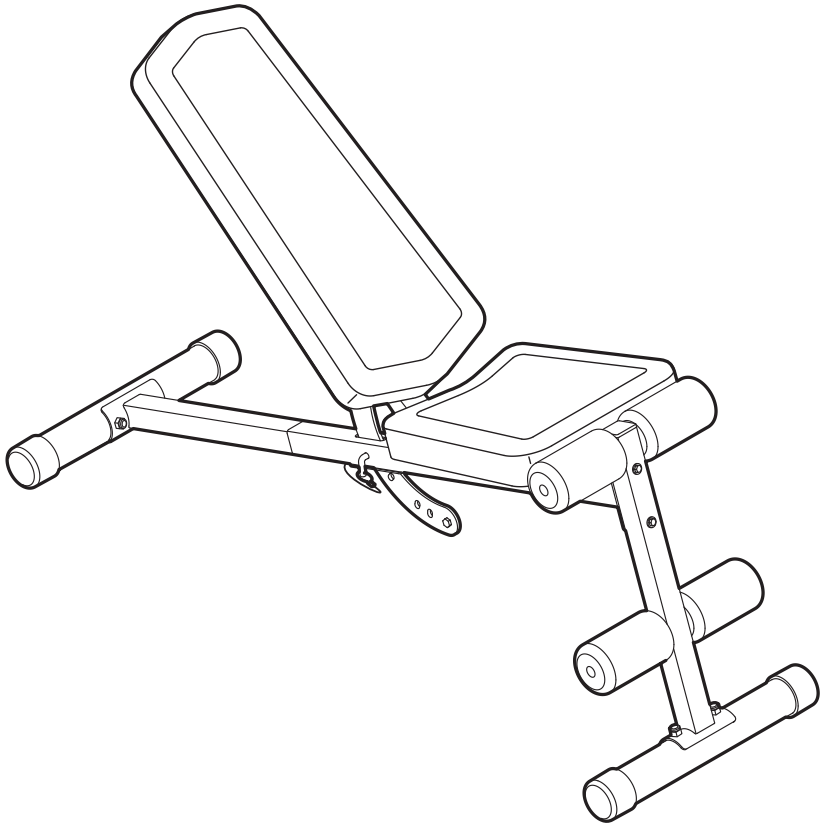
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

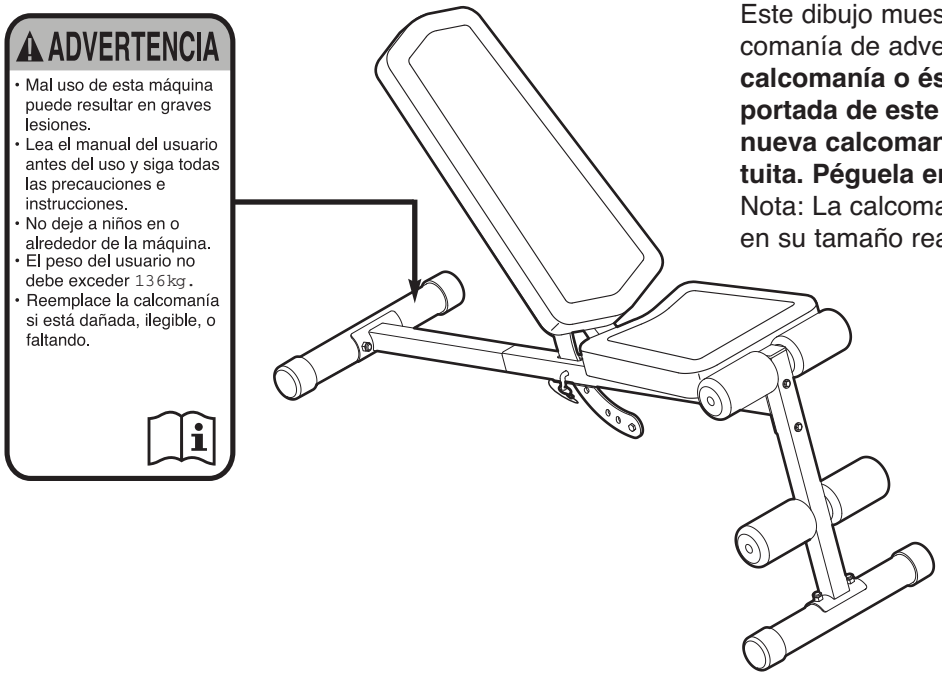


www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 9
GUÍAS DE EJERCICIOS 9
LISTA DE LAS PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 136kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

4. **Coloque el banco de pesas en una superficie plana con una estera debajo para proteger el piso o alfombra.**

5. **Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo momento.**

7. **El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo de 186 kg, incluyendo un peso máximo del usuario de 136 kg. No use más de 50 kg de peso con el banco de pesas. Nota: El banco de pesas no viene con las pesas.**

8. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el banco de pesas. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas que estén en movimiento.**

10. **Asegúrese siempre de que el pasador de seguridad esté totalmente introducido en la armadura y en el soporte de pivote antes de hacer ejercicios.**

11. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

12. **Use el banco de pesas sólo como está descrito en éste manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este versátil banco WEIDER® 150 TC. El 150 TC banco ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar el cuerpo, desarrollar gran volumen y fuerza muscular o mejorar su sistema cardiovascular, el banco le ayudará a alcanzar los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistir le, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de conactarnos. En la portada de este manual se muestran el número del modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas y sus nombres.

DIMENSIONES MONTADO:
Altura: 137 cm
Ancho: 46 cm
Profundidad: 102 cm

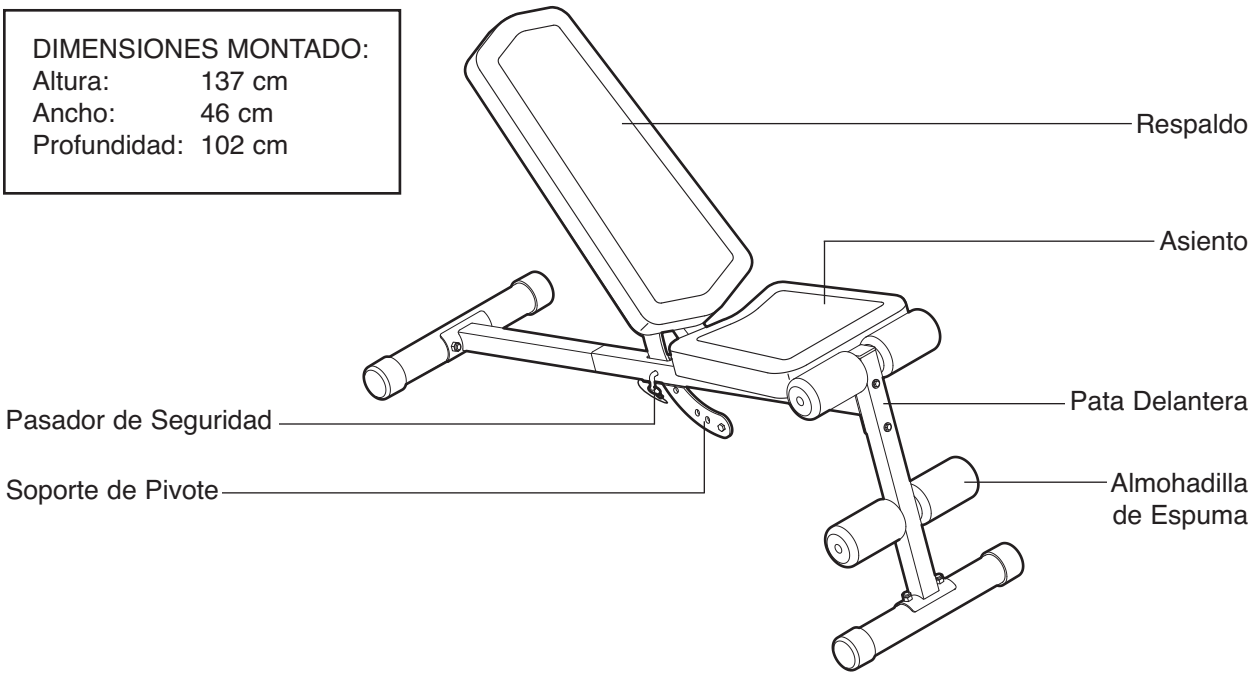
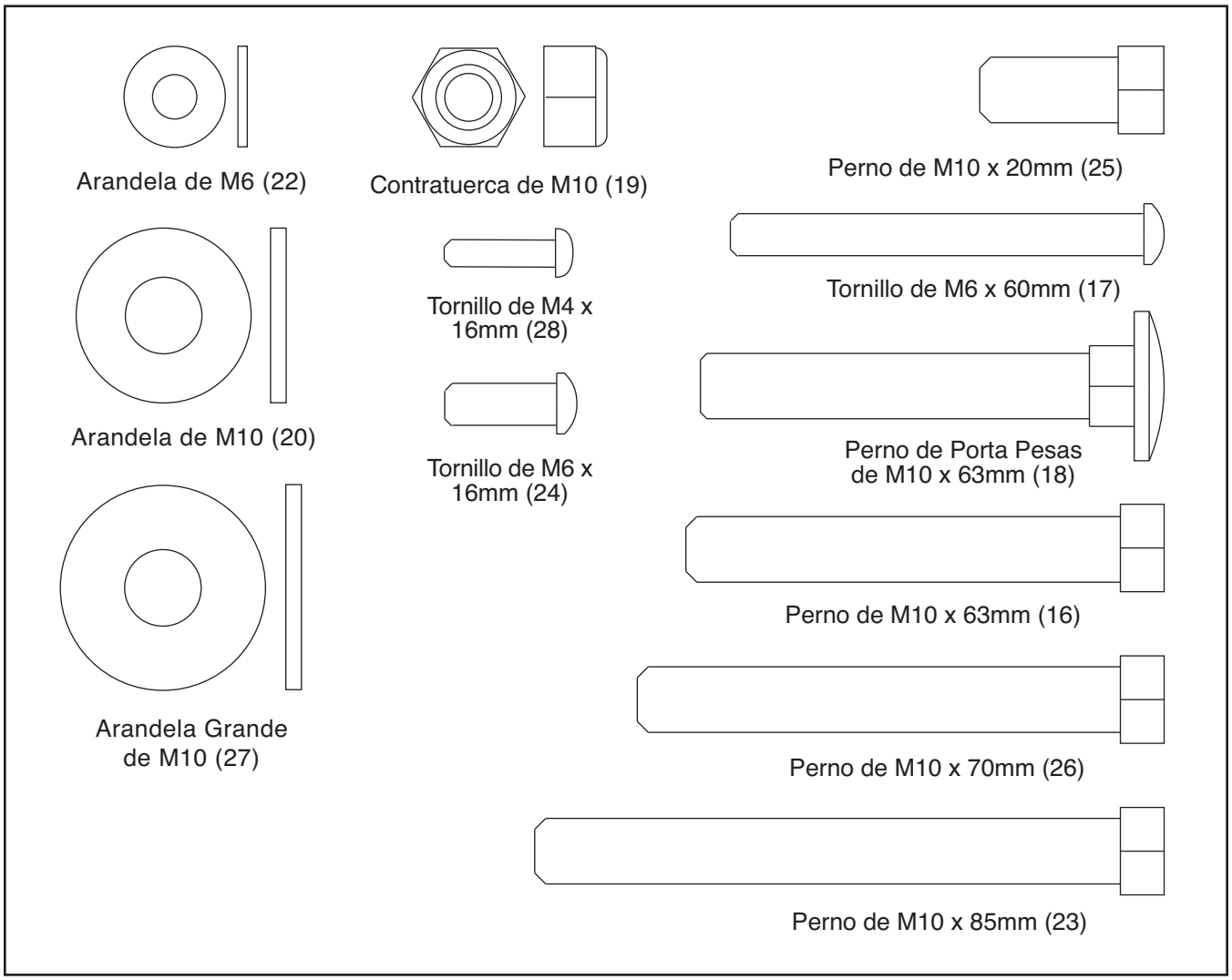


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **IMPORTANTE: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**


Arandela de M6 (22)
Contratuerca de M10 (19)
Perno de M10 x 20mm (25)
Tornillo de M4 x 16mm (28)
Tornillo de M6 x 60mm (17)
Arandela de M10 (20)
Perno de Porta Pesas de M10 x 63mm (18)
Tornillo de M6 x 16mm (24)
Perno de M10 x 63mm (16)
Arandela Grande de M10 (27)
Perno de M10 x 70mm (26)
Perno de M10 x 85mm (23)

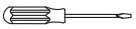
MONTAJE

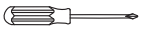
Para que el montaje sea más fácil, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere de dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas debe de ser montado en el lugar donde será usado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Ponga todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.
- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves ajustables

un mazo de goma

un destornillador estándar 

un destornillador estrella 

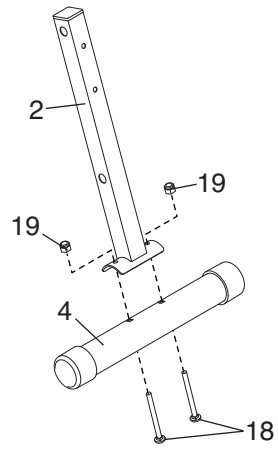
El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de llaves de dado, un juego de llaves fijas o cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

1. **Para facilitar el montaje, asegúrese de entender la información en el cuadro de arriba.**

   Localice el Estabilizador (4) que no tiene calcomanía de advertencia.

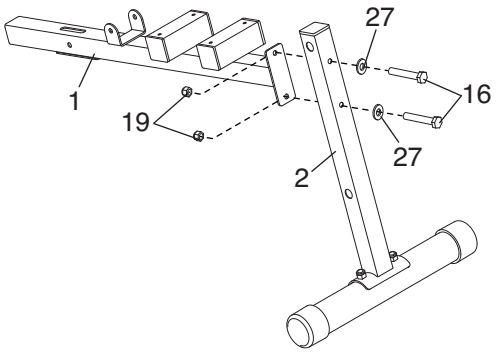
   Conecte el Estabilizador (4) a la Pata Delantera (2) con dos Pernos de Porta Pesas de M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

1



2. Conecte la Armadura (1) a la Pata Delantera (2) con dos Pernos de M10 x 63mm (16), dos Arandelas Grandes de M10 (27) y dos Contratuercas de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

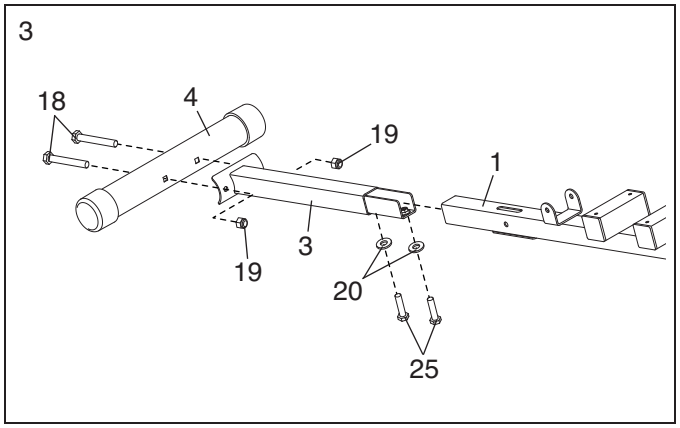
2



3. Conecte el otro Estabilizador (4) a la Pata Trasera (3) con dos Pernos de Porta Pesas de M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

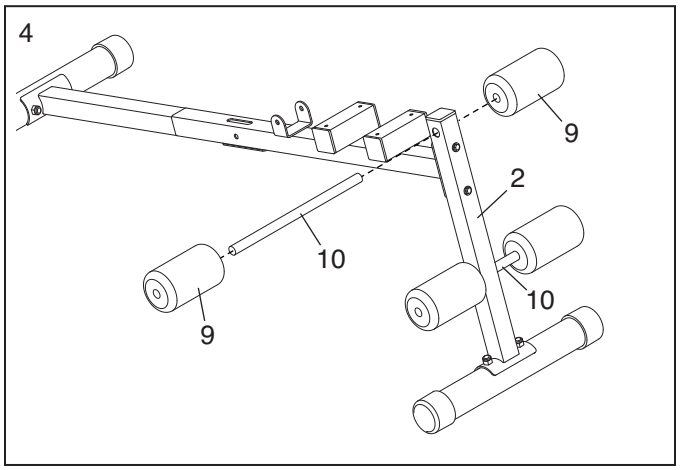
   Conecte la Pata Trasera (3) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porta Pesas de M10 x 20mm (25) y dos Arandelas de M10 (20).

   Ver los pasos 1-3. Apriete las Contratuercas de M10 (19).



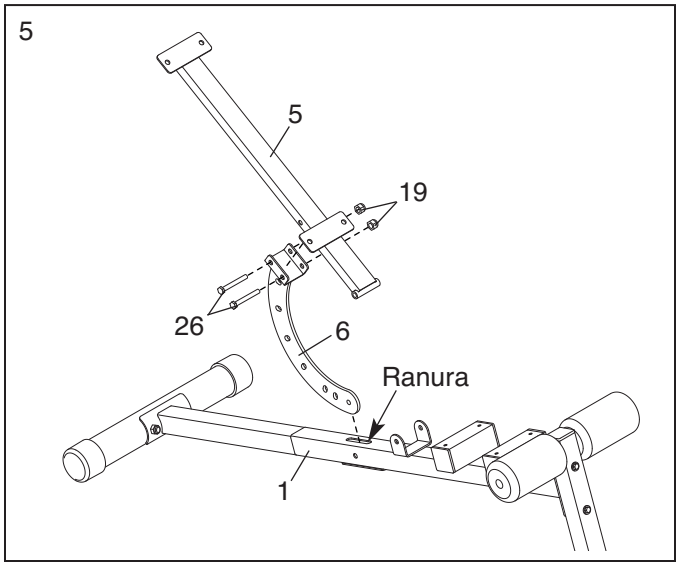
4. Introduzca un Tubo de la Almohadilla (10) en la Pata Delantera (2). Humedezca los extremos del Tubo de la Almohadilla con agua jabonosa, y deslice una Almohadilla de Espuma (9) por cada extremo del Tubo de la Almohadilla.

   Repita este paso con el otro Tubo de la Almohadilla (10).



5. Conecte el Soporte de Pivote (6) a la Armadura del Respaldo (5) con dos Pernos de M10 x 70mm (26) y dos Contratuercas de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

   Inserte el Soporte de Pivote (6) en la ranura de la Armadura (1).

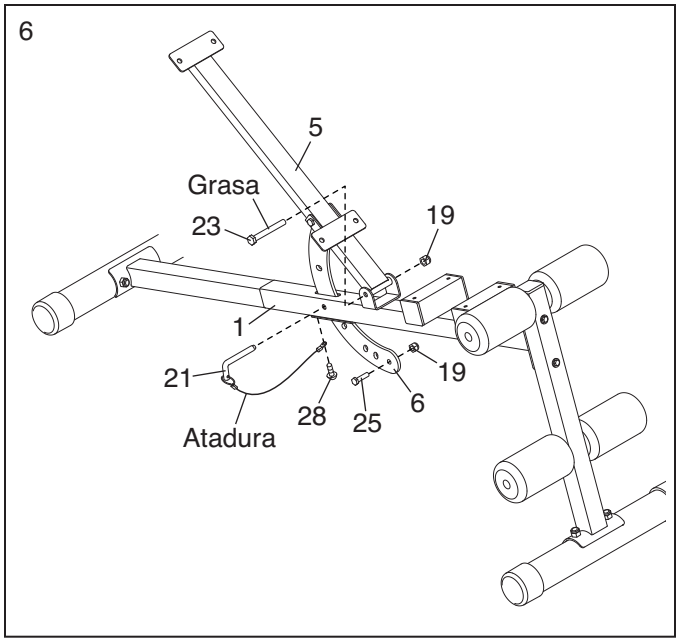


6. Aplique un poco de la grasa incluida a un Perno de M10 x 85mm (23). Fije la Armadura del Respaldo (5) a la Armadura (1) con el Perno y una Contratuerca de M10 (19). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Armadura del Respaldo debería girar fácilmente.**

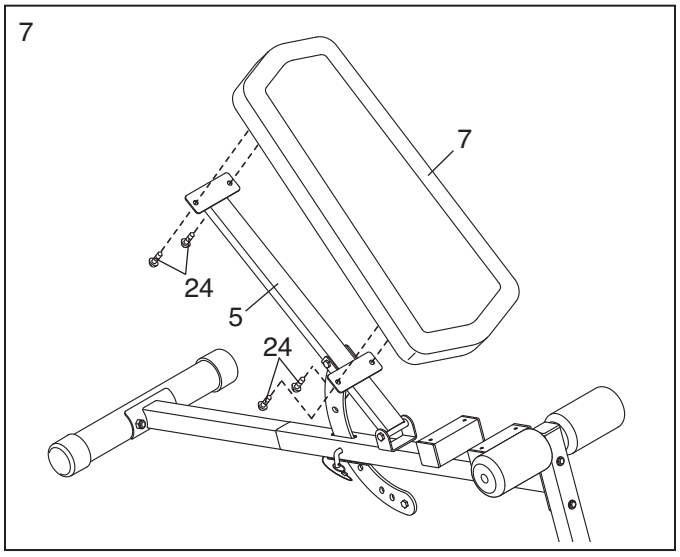
   Fije la atadura del Pasador de Seguridad (21) a la parte inferior de la Armadura (1) con un Tornillo de M4 x 16mm (28). Luego introduzca el Pasador de Seguridad en la Armadura y en un orificio de ajuste del Soporte de Pivote (6).

   Fije un Perno de M10 x 20mm (25) y una Contratuerca de M10 (19) al orificio del extremo del Soporte de Pivote (6).

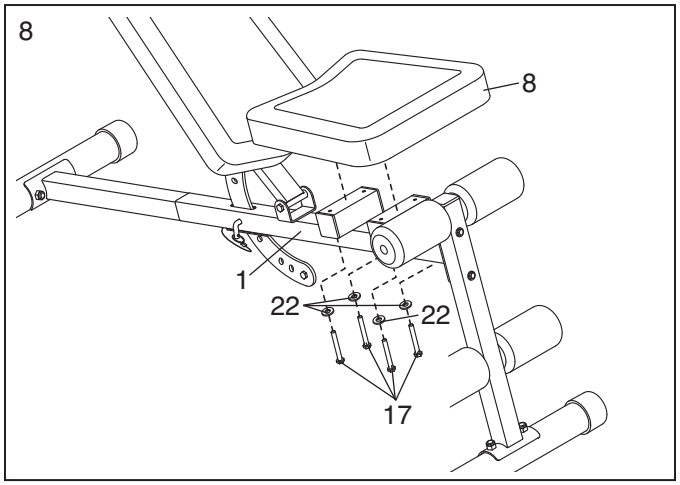
   Ver el paso 5. Apriete las Contratuercas de M10 (19).



7. **Oriente el Respaldo (7) como se ilustra.** Acople el Respaldo a la Armadura del Respaldo (5) usando cuatro Tornillos de M6 x 16mm (24).



8. Conecte el Asiento (8) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos de M6 x 60mm (17) y cuatro Arandelas de M6 (22).



9. **Asegúrese de apretar bien todas las piezas antes de usar el banco de pesas.**

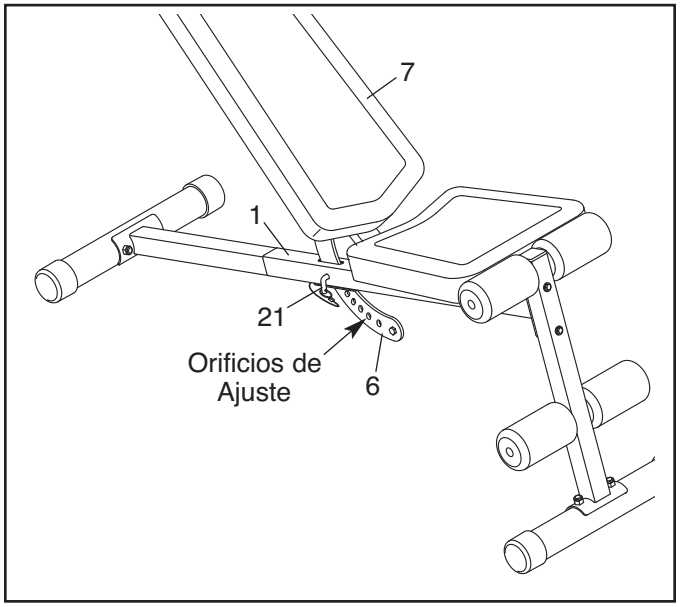
AJUSTES

AJUSTE DEL RESPALDO

El Respaldo (7) se puede colocar en posición declinada, horizontal o en alguna de las cuatro posiciones inclinadas.

Para ajustar el Respaldo, primero retire el Pasador de Seguridad (21) de la Armadura (1). Mueva el Respaldo a la posición deseada y vuelva a introducir el Pasador de Seguridad en la Armadura y en un orificio de ajuste del Soporte de Pivote (6).

⚠ADVERTENCIA: Asegúrese de que el Pasador de Seguridad (21) esté completamente introducido en la Armadura (1) y en el Soporte de Pivote (6).



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

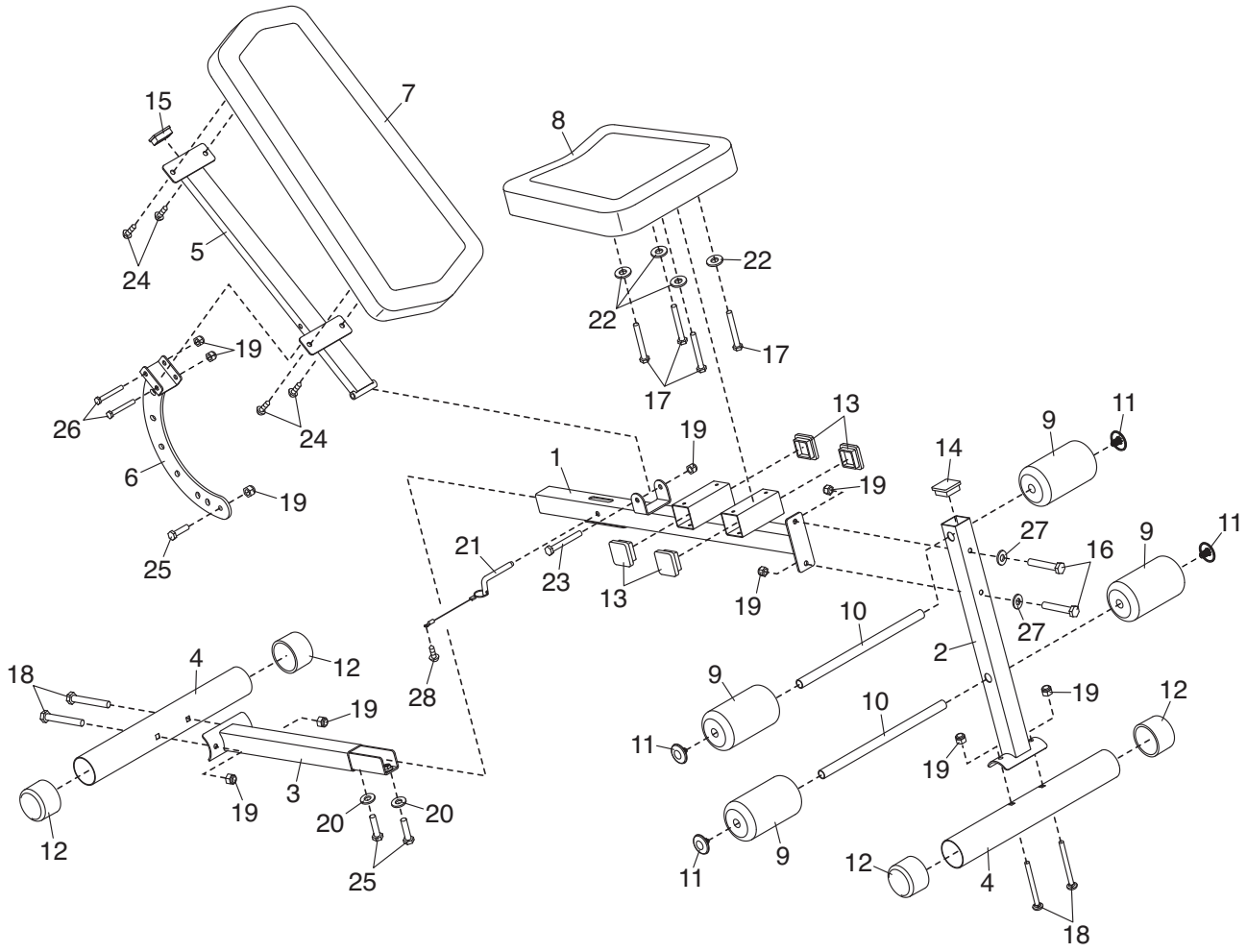
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE5909.0 R1009A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Pata Delantera
3	1	Pata Trasera
4	2	Estabilizador
5	1	Armadura del Respaldo
6	1	Soporte de Pivote
7	1	Respaldo
8	1	Asiento
9	4	Almohadilla de Espuma
10	2	Tubo de la Almohadilla
11	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
12	4	Tapa Externa Redonda de 50mm
13	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
14	1	Tapa Interna Cuadrada de 45mm
15	1	Tapa Interna de 25mm x 50mm
16	2	Perno de M10 x 63mm
17	4	Tornillo de M6 x 60mm
18	4	Perno de Porta Pesas de M10 x 63mm
19	10	Contratuerca de M10
20	2	Arandela de M10
21	1	Pasador de Seguridad
22	4	Arandela de M6
23	1	Perno de M10 x 85mm
24	4	Tornillo de M6 x 16mm
25	3	Perno de M10 x 20mm
26	2	Perno de M10 x 70mm
27	2	Arandela Grande de M10
28	1	Tornillo de M4 x 16mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE5909.0 R1009A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 288864 R1009A

Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.